



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH QUR'ANIC BIBLIOTHERAPY
TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN MASA
DEPAN SEORANG REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:

Nabiilah Ananda Putri

NIM. 04020320046

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN ORENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabiilah Ananda Putri

NIM : 04020320046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul Pengaruh Qur'anic Bibliotherapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja adalah benar karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut

Pasuruan, 21 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Nabiilah Ananda Putri

NIM. 04020320046

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Nama : Nabiilah Ananda Putri

NIM : 04020320046

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Judul Skripsi : Pengaruh Qur'anic Bibliotherapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing dan siap untuk diuji

Surabaya, 18 Desember 2023

Menyetujui

Pembimbing



Drs. Suwatah, M.Si.

NIP. 196412152014111002

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Qur'anic Bibliotherapy Terhadap
Pengurangan Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja


SKRIPSI

Disusun Oleh:

Nabiilah Ananda Putri (04020320046)

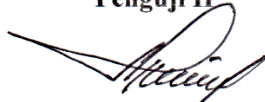
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu pada tanggal 4 Januari 2024

Penguji I



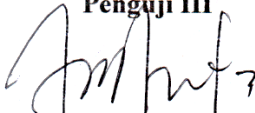
Drs. Suwatan, M.Si
196412152014111002

Penguji II



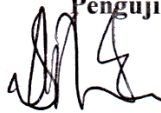
Dr. H. Cholik, M.Pd.I
196506151993031005

Penguji III



Dr. Mohamad Thohir, S.Pd.I., M.Pd.I
197905172009011007

Penguji IV



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
198904112020122019

Surabaya, 4 Januari 2024

Dekan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag. M.Fil.I
NIP. 1971101799803101



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nabilah Ananda Putri
NIM : 04020320046
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi / Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : nabilahananda25@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH QUR'ANIC BIBLIOTHERAPY TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN MASA DEPAN

SEORANG REMAJA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 12 Januari 2024

Penulis


(NABILAH ANANDA PUTRI)

ABSTRAK

Nabiilah Ananda Putri, NIM. 04020320046, 2023. *Pengaruh Qur'anic Bibliotherapy Untuk Mengurangi Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja Di Desa Kalirejo Kecamatan Bangil Kabupaten Pasuruan.*

Fokus pada penelitian ini adalah Apakah terdapat Pengaruh Qur'anic Bibliotherapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Qur'anic Bibliotherapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Jenis penelitian SSR (*Single Subject Research*) dengan desain penelitian A-B-A yaitu perilaku target diukur berulang-ulang selama 3 tahapan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh Qur'anic Bibliotherapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan pada fase baseline 1 ke fase intervensi yang mengalami penurunan, yakni pada fase baseline 1 mendapatkan poin 22, 22, 20. Selanjutnya pada fase intervensi mendapatkan poin 15, 12, 10. Sedangkan pada fase baseline 2 yang dimana intervensi ditarik kembali ke kondisi semula mengalami peningkatan yang mendapatkan poin 15, 15, 16. Selain itu, nilai presentase overlap adalah 0% yang berarti Qur'anic bibliotherapy berpengaruh terhadap target berupa kecemasan masa depan.

Kata Kunci : *Qur'anic Bibliotherapy Kecemasan Masa Depan*

ABSTRACT

Nabiilah Ananda Putri, NIM. 04020320046, 2023. The Effect of Qur'anic Bibliotherapy to Reduce Anxiety for the Future of a Teenager in Kalirejo Village, Bangil District, Pasuruan Regency.

The focus of this research is whether there is an influence of Qur'anic bibliotherapy to reduce anxiety about the future of a teenager in Kalirejo Village, Bangil District, Pasuruan Regency?

This research aims to determine the effect of Qur'anic bibliotherapy to reduce anxiety about the future of teenagers in Kalirejo Village, Bangil District, Pasuruan Regency. The research method used in this research is a quantitative method. This type of research is SSR (Single Subject Research) with an A-B-A research design, namely the target behavior is measured repeatedly during 3 stages, namely first, baseline condition 1 (A1), second, intervention condition (B) and third, baseline condition 2 (A2).

The results of this research show that there is an influence of Qur'anic bibliotherapy to reduce anxiety about the future of teenagers in Kalirejo Village, Bangil District, Pasuruan Regency. This happened with changes in the baseline phase 1 to the intervention phase which experienced a decrease, namely in the baseline phase 1 where the points were 22, 22, 20. Then in the intervention phase the points were 15, 12, 10. Meanwhile in the baseline phase 2 where the intervention pulled back to its original condition, it experiences an increase that gets points 15, 15, 16. Apart from that, the overlap percentage value is 0%, which means that Qur'anic bibliotherapy has an effect on the target in the form of future anxiety.

Keywords: *Qur'anic Bibliotherapy Future Anxiety*

خلاصة

نبيلة أناندا بوتري، نيم. 04020320046، 2023. تأثير العلاج بالقرآن الكريم في تقليل القلق على مستقبل المراهق في قرية كاليريغو، منطقة بانجيل، مقاطعة باسوروان.

يركز هذا البحث على ما إذا كان هناك تأثير للعلاج بالقراءة القرآنية في تقليل القلق بشأن مستقبل المراهق في قرية كاليريغو، منطقة بانجيل، ولاية باسوروان؟

يهدف هذا البحث إلى تحديد أثر العلاج بالقراءة القرآنية في تقليل القلق بشأن مستقبل المراهقين في قرية كاليريغو، منطقة بانجيل، ولاية باسوروان. طريقة البحث المستخدمة في هذا البحث هي الطريقة الكمية. هذا النوع من البحث هو ، أي يتم قياس السلوك A-B-A (بحث موضوع واحد) مع تصميم بحث SSR. المستهدف بشكل متكرر على 3 مراحل

تظهر نتائج هذا البحث أن هناك تأثيرًا للعلاج بالقراءة القرآنية في تقليل القلق بشأن مستقبل المراهقين في قرية كاليريغو، منطقة بانجيل، مقاطعة باسوروان. ويظهر ذلك من خلال التغيير في مرحلة خط الأساس 1 إلى مرحلة التدخل التي شهدت انخفاضًا، أي في مرحلة خط الأساس 1، كانت النقاط 22، 22، 20. علاوة على ذلك، في مرحلة التدخل، كانت النقاط 15، 12، 10. في هذه الأثناء، في المرحلة الأساسية 2، حيث عاد التدخل إلى حالته الأصلية، كانت هناك زيادة في الحصول على النقاط 15، 15، 16. وبصرف النظر عن ذلك، كانت قيمة نسبة التداخل 0%، تأثير على الهدف في شكل Anic مما يعني أن القرآن الكريم كان للعلاج بالقراءة قلق مستقبلي

الكلمات المفتاحية: العلاج بالقراءة القرآنية قلق المستقبل

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
خلاصة	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Definsi Operasional	9

F. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	14
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	14
B. Kerangka Teoretik.....	19
1. Qur’anic Bibliotherapy	19
2. Kecemasan Masa Depan	29
3. Qur’anic Bibliotherapy Terhadap Pengurangan Kecemasan Masa Depan Seorang Remaja.....	38
C. Paradigma Penelitian.....	46
D. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	48
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	49
C. Subjek Penelitian.....	50
D. Variabel dan Indikator Penelitian.....	51
E. Tahap-Tahap Penelitian	52
F. Teknik Pengumpulan Data.....	53
G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	55
H. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	57
B. Penyajian Data	59

C. Analisis Data	85
D. Pengujian Hipotesis.....	96
E. Pembahasan Hasil Penelitian	96
BAB V PENUTUP.....	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran dan Rekomendasi	101
C. Keterbatasan Penelitian	101
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN.....	110



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	49
Tabel 3.2 Indikator Kecemasan Masa Depan	53
Tabel 4.1 Data Skor Observasi Indikator Fisik.....	60
Tabel 4.2 Data Skor Observasi Indikator Perilaku	62
Tabel 4.3 Data Skor Observasi Indikator Kognitif	64
Tabel 4.4 Data Skor Baseline 1.....	65
Tabel 4.5 Pelaksanaan Intervensi.....	66
Tabel 4.6 Data Skor Intervensi 1	70
Tabel 4.7 Data Skor Intervensi 2	73
Tabel 4.8 Data Skor Intervensi 3	76
Tabel 4.9 Data Skor Fase Intervensi	78
Tabel 4.10 Data Skor Observasi Indikator Fisik.....	79
Tabel 4.11 Data Skor Observasi Indikator Perilaku	81
Tabel 4.12 Data Skor Observasi Indikator Kognitif	82
Tabel 4.13 Data Skor Fase Baseline 2	84
Tabel 4.14 Rekap Hasil Observasi	86
Tabel 4.15 Data Presentase Stabilitas	89
Tabel 4.16 Data Level Stabilitas dan Rentang.....	90
Tabel 4.17 Data Level Perubahan	91
Tabel 4.18 Hasil Analisis Visual Dalam Kondisi	91

Tabel 4.19 Data Kecenderungan Stabilitas	93
Tabel 4.20 Data Perubahan Level	94
Tabel 4.21 Data Presentase Overlap	94
Tabel 4.22 Hasil Analisis Visual Antar Kondisi	95
Tabel 5.23 Kesimpulan	101



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Grafik Skor Fase Baseline 1.....	66
Grafik 4.2 Hasil Grafik Fase Intervensi.....	78
Grafik 4.3 Hasil Grafik Skor Fase Baseline 2.....	84
Grafik 4.4 Grafik Data Kecemasan Masa Depan.....	86
Grafik 4.5 Grafik Kecenderungan Arah.....	87
Grafik 4.6 Grafik Garis Mean level,batas atas,batas bawah ...	89



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Paradigma Penelitian..... 46



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Observasi
- Lampiran 2 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 3 : Lembar Pernyataan Orentisitas Skripsi
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Dosen Pembimbing



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq Al-Sheikhm, *Tafsir Ibnu Katsir*, terj. M. Abdul Ghoffar, Abdurrahim Mu'thi, Abu Ihsan Al-Atsari, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2004)
- Adriansyah, Muhammad Ali, dkk, "Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (Cbt), Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Depan (Mhmd) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman," *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 12, no. 2 (2015): 44.
- Al-Qur'an, Al-Alaq: 1-5
Al-Qur'an, Al-Baqarah: 155
Al-Qur'an, Al-Hasyr: 18
Al-Qur'an, Ar-Ra'd: 28
AL-Qur'an, Ath-Thalaq: 2-3
Al-Qur'an, Al-Isra: 82
Al-Qur'an, Yunus: 57
A-Qur'an, Fussilat: 44
- Destanti, Anita Sri dkk, *Pustakawan dan Pemaknaan Buku*, 2016. Yogyakarta: Lembaga Ladangg Kata, 151
- Apriliana, Rusma, Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Proyeksi*, vol 11 (1), 2016, 25
- Aprisandityas, Annie dan Elfida, Diana, Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil, *Jurnal Psikologi*, Vol. 8 (2), 2012, 82
- Arsy, Hayuni, "Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau", *Skripsi*, Jurusan Psikologi

- Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2011, 14.
- Asy-Syahawi. 2011, *Majdi Muhammad. Ingin Sehat? Berobat dengan Al-Qur'an & Madu*. Jakarta: Gema Insani. 20
- Asy Syams, Al Ulumul Naqli, dkk, "Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, vol. 2, No. 3, 2023. 19
- Burhanudin, dkk. *Islamic Bibliotherapy*. (Semarang : Universitas Diponegoro Semarang), 4-5
- Corey, Gerald. *Konseling dan Psikoterapi*. (Bandung: PT Refika Aditama, 2005). 95
- Daroini, Ahmad Islahud, Tafsir Ayat Pendidikan Dalam Q.S. Al-'Alaq Ayat 1-5 Menurut Quraish Shihab, *Skripsi*, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018, 77-78
- Dewi, Inggriane Puspita, dkk. Qur'anic Bibliotherapy Intervention in Pregnant Women Experiencing Anxiety During the COVID-19 Pandemic in Indonesia: A Qualitative Exploratory Study. *Journal of Medical Sciences*, Vol. 10 No. G, 2022, 531
- Dini, dkk, Terapi Tadabbur Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama, *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 7 No. 2, 2015, 139
- Dwinugrahaningtyas, Erviana & Ismayati, Nita, Biblioterapi Dalam Perawatan Pasien Anak Di Rsi Banyubening Serta Tinjauannya Menurut Islam, *Bibliotech : Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, vol. 3 no. 1 (2018), 67-68
- Elzaky, Jamal, *Terapi Baca Al-Qur'an*, (Jakarta: Zaman, 2014), hal. 52-57
- Fatmawati, Ariana, dkk, Implementasi Quranic Bibliotherapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil,

- PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat, Vol 7 No 6, 2022, 771
- Hammad, Mahammad Ahmed, "Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization.," *Journal of Education and Practice* 7, no. 15 (2016): 54.
- Hanim, Lailatul Muarofah & Ahlas, Sa'adatul, "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa," *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 1 (2020): 42.
- Hawari, Dadang, *Al-Qur'an : Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. (Yogyakarta: PT. Dhana bakti Prima Yasa, 1997), 21-22
- Hulyatuzzahroh, Richa & Al Musafiri, M Rizqon, "Biblioterapi Untuk Mengurangi Kecemasan Santri," *Al Musyrif: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 20–32.
- Huzaimah, Syarifatul, "Overthinking Dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar", *Skripsi*, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023, 1.
- Indriyati, dkk, Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid -19, *University Research Colloquium (URECOL)*, 999
- Inggriane dan Anggriyana. Qur'anic Therapy (Islamic Bibliotherapy) To Improve Religious Coping In Hemodialysis Patient. *Media Keperawatan Indonesia*. Vol 1 No 3, 2018, 13
- Istati, Mufida, *Konseling Individual: Sebuah Pengantar Keterampilan Dasar Konseling Bagi Konselor Pendidikan*, Banjarmasin: Guepedia, 2021, 7

- Fahmi, Lukman, *Konseling Ekologi*, (Surabaya: UINSA Press, 2014), 87
- Maharani, Firanda Putri, dkk, “Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik,” *Cognicia* 9, no. 1 (2021): 13.
- Masykuri, Muhammad Naimul, “Pengaruh Kecemasan Masa Depan Terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VIII SMPN 16 Malang”, *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim, 2022, 63.
- Mccahill, Robby, dkk. “*Adult Pain and Anticipatory Anxiety Assessment in the Emergency Department: An Integrative Literature Review*”, vol. 32, no. 15-16, 2022. 4493
- Megawati, Riris Risca, dkk, Terapi Spiritual Untuk Meningkatkan Quality Of Life Pasien Yang Menjalani Hemodialisis : A Literature Review, *Moluccas Health Journal*, vol. 3, no. 3, 33
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Munir, Samsul, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), 23
- Naim, Achmad Ghufro, “Hubungan Social Skill Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyandang Disabilitas” *Skripsi*, Jurusan Ilmu Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang, 2021, 25.
- Nevid, Jeffrey, dkk. *Psikologi Abnormal*. (Jakarta: Erlangga, 2005). 163
- Nugraheni, Dian, dkk, Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen, *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol 10, No 1, 2018, 67

- Nurlaelawati, Puji, “Pengaruh Media Kartu Kata Fokus Warna dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Membaca Permulaan Anak Tunagrahita Ringan”, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, 2014, 36
- Rahayu, Sri, “Layanan Bimbingan Karir Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Siswa SMKN 1 Bantul Yogyakarta”, *Skripsi* Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016, 27.
- Rahmalia, Indah Dewanti, Efektivitas Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur’an Surat AR-RAHMAN Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Informal Caregiver Skizofrenia, *Skripsi*, Magister Psikologi Profesi, Universitas Islam Indonesia, 2020, 21
- Reza, Iredho Fani, Implementasi Coping Religious dalam Mengatasi Gangguan Fisik-Psikis-Sosial-Spiritual pada Pasien Gagal Ginjal Kronik, *intizar*, vol. 22, no. 2, 260
- Rizqullah, Muhammad. “Pengaruh Media Model Jam Aktivitas Terhadap Kemampuan Pengukuran Waktu Pada Anak Tunarungu Kelas Iii Di Slb B Wiyata Dharma I Tempel”, *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Luar Biasa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2016. 46
- Rustam, Junaidy Suparman, dkk, *Effect of Comfort Care Integrated with the Holy Qur’ an Recitation on Comfort of Muslim Patients under Mechanical Ventilation: A Pilot Study*. *Surgical Nursing Journal*, Vol. 6, no. 1, 2018, 35
- Sa’diyah, Halimatus, dkk, Pengaruh Biblioterapi Sufistik Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Santri, *Living Sufism*, vol. 1, no. 2, 2022, 129
- Shihab, M. Quraish, Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur’an, Jakarta: Lentera Hati, 2002

- Sholeha, Dinul Qoyyimah Ma'rifatus, Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Teknik Biblioterapi Al-Qur'an Untuk Menangani Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus 1 Di Kelurahan Tropodo Waru Sidoarjo, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018, 3-5
- Suhesty, Aulia, dkk., "Imajinasi Terpimpin Dan Pemetaan Hidup Untuk Mengurangi Kecemasan Akan Masa Depan," *Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 1 2017, 26
- Sunanto, Juang et al., Pengantar Penelitian dengan Subjek Tunggal, (Bandung: UPI Pres, 2006), 59
- Suprihatin, "Biblioterapi Islami Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Tuna Daksa (Studi Eksperimen Di SMP Negeri 2 Sewon)", *Tesis*, Program Studi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016, 143.
- Swihasnika, Claudy Rada, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Menjelang Keberangkatan Kerja Pada Calon Pekerja Migran Indonesia (Pmi) Wanita di PT. Graha Mitra Balindo Banyumas Dan Tegal", *Skripsi*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, 2019. 11
- Syuhadak, Nita Oliviyanti, dkk, "Harapan Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, vol. 7, no. 2, 2022, 78.
- Oktaviani, Lia. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, *Skripsi*, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023, 1-7
- Prater, Mary Anne et al., "Using Children's Books as Bibliotherapy for at-Risk Students: A Guide for

- Teachers,” *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth* 50, no. 4 (2006): 6.
- Prahmana, Rully Charitas Indra, *Single Subject Research: Teori dan Implementasinya Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: UAD Press, 2021), 39
- Qolbi, Fera Hayatun, S Chotijah, & Musthofa, Ariez, “Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa: Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, Dan Religiusitas Islam,” *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 17, no. 1 (2020): 45.
- Yanti, Supri, dkk., Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa, *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol 2 (1), 2013, 283
- Zaleski, Zbigniew et al., “Development and Validation of the Dark Future Scale,” *Time & Society* 28, no. 1, 2019, 108.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A